

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»
Ф.Г.Галлямшина
2025 года

МЕНЮ 10
На «25» июля 2025 года

№ п/п	Наименование приема пищи	САД					Витамин
		10,5 час					
	ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	Углеводы	Ккал	С
1	Каша пшённная молочная с маслом	200/3	8	6,6	26	195	
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65	
3	Бутерброд с сыром,маслом	25/7/3	4	6	12,83	122	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	
	ОБЕД						
1	Салат из свежих огурцов	50	0,37	3	1,2	33,5	
2	Суп из овощей, со сметаной	200/6	3,5	7,8	19,7	163	
3	Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,7	3	130	
4	Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159	
5	Компот из яблок	180	0,18	0,1	25,8	89	
6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
	ПОЛДНИК						
1	Ватрушка с сыром	50	4	5,6	44	237,6	
2	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59	
3	Омлет натуральный	150/20	9	12,5	24	245	
4	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	

Старшая медсестра: Мутовкина А.А.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»
Ф.Г.Галлямшина
2025 года

МЕНЮ 10
На «25» июля 2025 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯСЛИ	Пищевые вещества				Витамин
		10,5 час.					
ЗАВТРАК		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал	С
1	Каша пшённая молочная с маслом	150/3	5,8	4,5	16,2	128	
2	Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55	
3	Бутерброд с сыром,маслом	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	
ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,8	0,72	20	
2	Суп из овощей, со сметаной	150/5	3	5,8	14,7	121	
3	Гуляш из куриной грудки	40/40	5,9	6	7,2	106	
4	Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	
5	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
ПОЛДНИК							
1	Ватрушка с сыром	40	3,2	4,4	35	192	
2	Ряженка	100	3	2,5	4,2	55,6	
3	Омлет натуральный	100/10	5,82	8,1	15,53	158	
4	Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18	
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47	

Старшая медсестра: Мутовкина А.А.